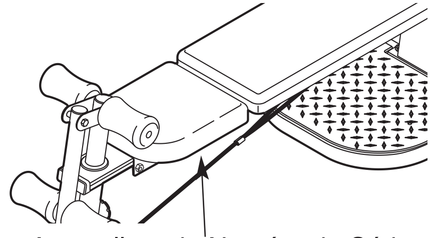
Nº. du Modèle WEEVSY59430
Nº. de Série ___________________

Écrivez le numéro de série sur la ligne ci-dessus pour références ultérieures.



Autocollant du Numéro de Série
(Sous le Siège)



QUESTIONS?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, veuillez-nous contacter à :

(33) 01 30 86 56 81

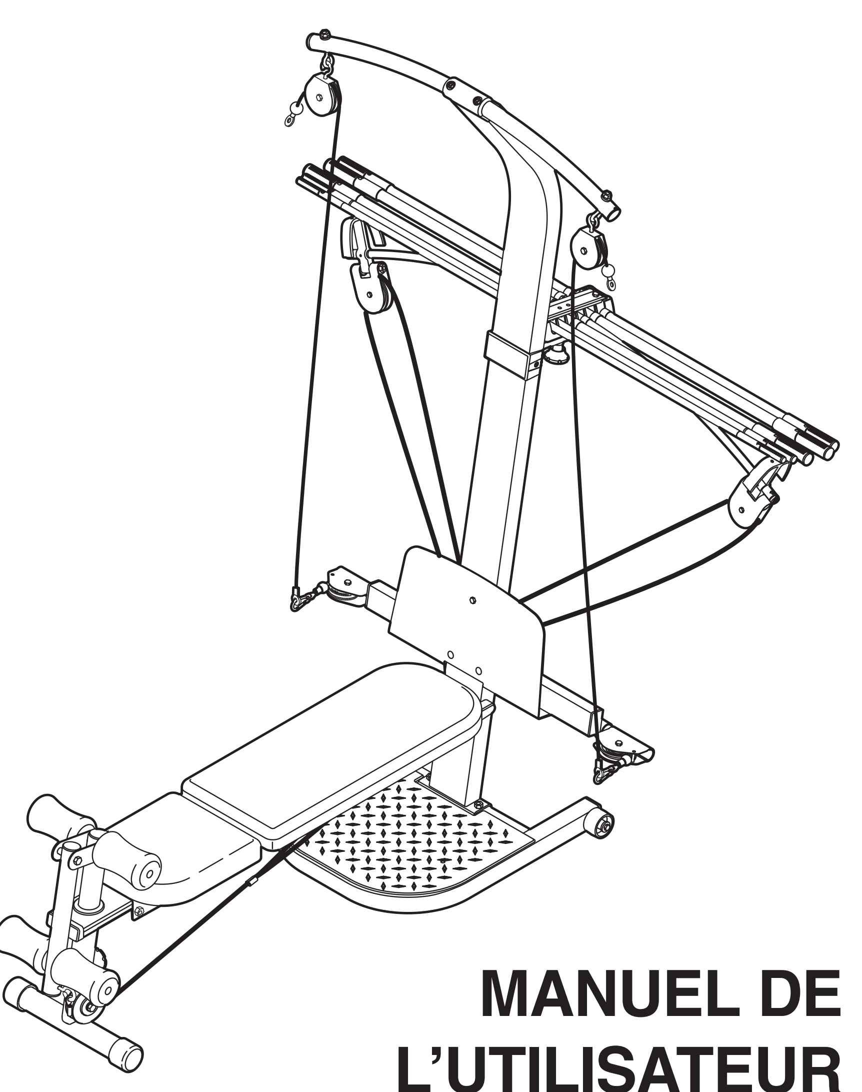
du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00, le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés).

email: sav.fr@iconeurope.com

Classe HC Produit de Sport

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.



MANUEL DE L'UTILISATEUR

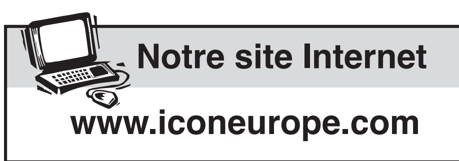


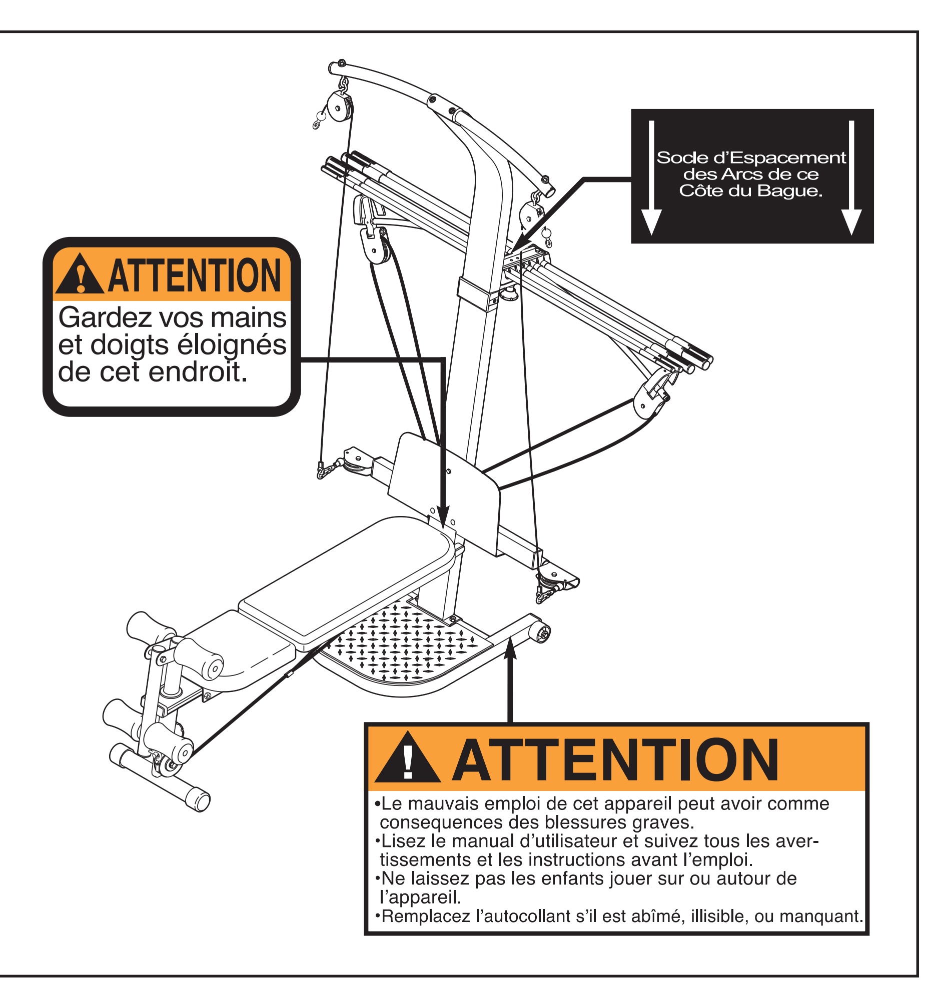
TABLE DES MATIÈRES

Remarque : un TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES et une LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ se trouvent au centre de ce manuel de l'utilisateur. Veuillez enlever ce TABLEAU D'IDENTIFICATION et cette LISTE DES PIÈCES/SCHÉMA DÉTAILLÉ du manuel avant de commencer l'assemblage.

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

Les autocollants illustrés ci-dessous ont été apposés sur le système de résistance. Trouvez la feuille d'autocollants qui contient l'information dans quatre langues. Placez le autocollant en français par-dessus le autocollant en anglais aux endroit indiqué.

Si l'un des autocollants est manquant ou illisible, veuillez communiquer avec la ligne d'assistance au numéro sans frais pour commander gratuitement un autocollant de rechange (voir la dernière page). Apposez l'autocollant à l'endroit indiqué sur le schéma.



CONSEILS IMPORTANTS

⚠AVERTISSEMENT : afin de réduire les risques de blessures graves, veuillez lire les conseils suivants avant d'utiliser le système de résistance.

1. **Veuillez lire attentivement ce manuel de l'utilisateur avant d'utiliser le système de résistance. Utilisez le système de résistance selon les usages décrits dans ce manuel.**
2. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tout utilisateur du système de résistance soit correctement informé de toutes les précautions.**
3. **Le système de résistance est conçu pour être utilisé chez vous. Le système de résistance ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**
4. **N'utilisez le système de résistance que sur une surface plane. Disposez un revêtement sous le système de résistance de manière à protéger votre sol.**
5. **Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de résistance. Remplacez immédiatement les pièces usées.**
6. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés du système de résistance à tout moment.**
7. **N'approchez pas vos mains et vos pieds des pièces mobiles.**
8. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds quand vous vous entraînez.**
9. **La barre de la tour latérale n'est pas conçue pour faire des exercices de soulèvement. Ne mettez pas votre poids sur la barre transversale.**
10. **Le système de résistance est conçu pour supporter un utilisateur pesant jusqu'à 135 kg maximum.**
11. **Tirez sur le câble de la poulie inférieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc ou debout sur la plaque de la base. Tirez sur les câbles de la poulie supérieure uniquement quand vous êtes assis(e) sur le banc, avec le siège dans une des trois positions les plus proches de la base du montant, ou quand vous vous tenez debout sur la plaque de la base.**
12. **Le système de résistance est conçu pour être utilisé avec la résistance incluse. N'utilisez pas le système de résistance avec tout autre type de résistance.**
13. **Quand vous ajoutez de la résistance, les deux extrémités des arcs doivent être placées sous les deux sillons en « U ». Ajoutez ou retirez les arcs des sillons en « U » un arc à la fois.**
14. **Tenez-vous éloigné(e) de la zone autour des sillons en « U » lorsque le système de résistance est utilisé. N'ajoutez ni ne retirez pas d'arcs des sillons en « U » alors que l'extrémité du câble long est tirée.**
15. **Ajustez toujours l'assemblage des arcs dans la position horizontale et assurez-vous que le bouton de pivot est bien en place avant d'utiliser le système de résistance.**
16. **Assurez-vous que les bagues sur les arcs sont placés contre le socle d'espacement des arcs avant d'utiliser le système de résistance.**
17. **Assurez-vous que le bouton de rangement est en place et complètement serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.**
18. **Assurez-vous que les câbles restent dans les poulies en permanence. Si les câbles tirent alors que vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et assurez-vous que les câbles sont bien dans les poulies.**
19. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez une douleur ou des étourdissements, et commencer des exercices de retour à la normale.**

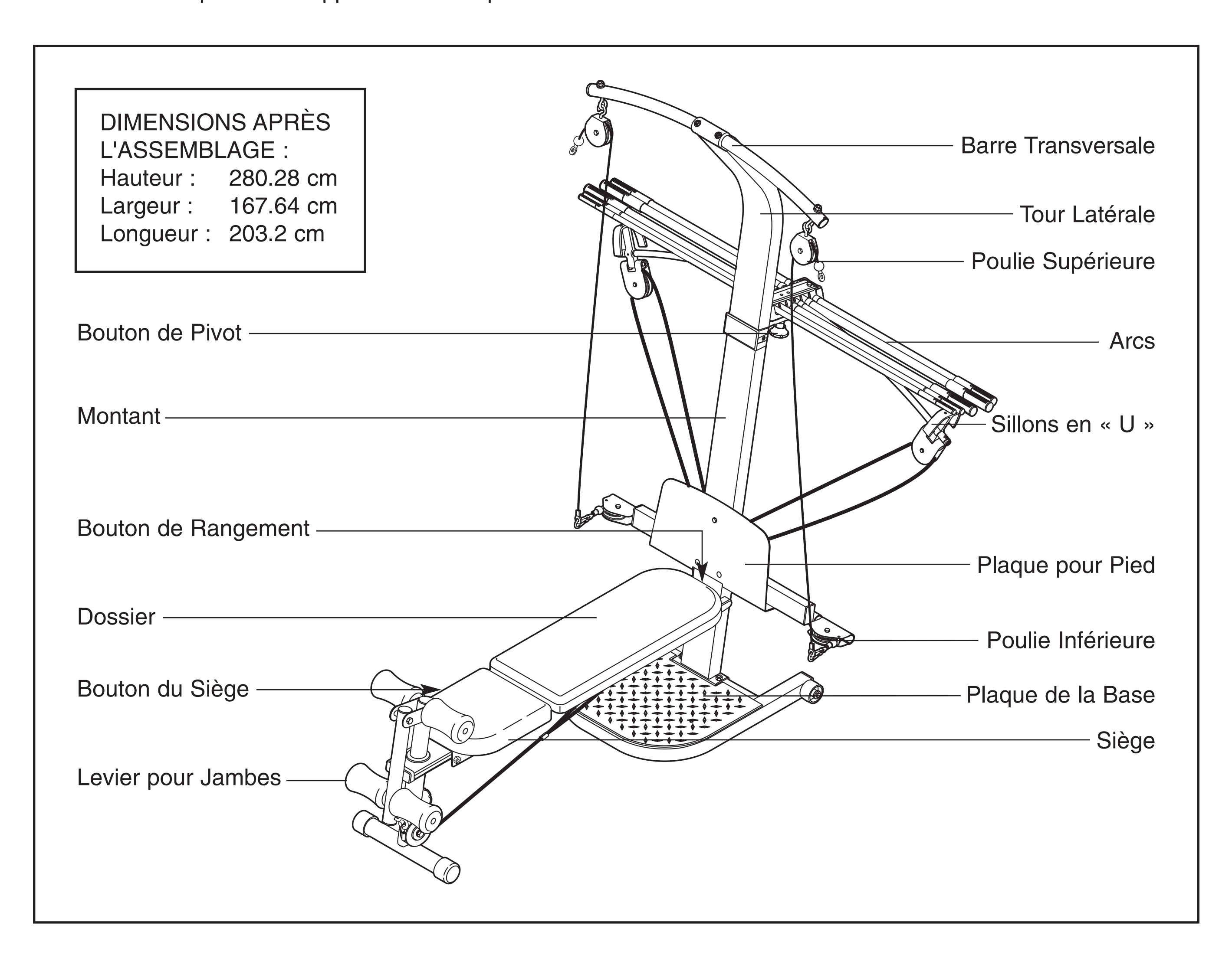
⚠AVERTISSEMENT : consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes âgées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou des dégâts matériels résultant de l'utilisation de cet appareil.

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le système de résistance innovateur CrossBow by WEIDER™ LEGEND Le système de résistance offre une sélection de stations d'exercices conçus pour développer chaque groupe de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer la taille et la force de votre musculature ou d'améliorer votre système cardio-vasculaire, le système de résistance vous aidera à atteindre le résultat spécifique que vous attendez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser le système de résistance. Si vous avez des questions supplémentaires après avoir lu ce manuel, contactez notre service à la clientèle au **(33) 01 30 86 56 81.** Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle du tapis roulant est le WEEVSY59430. Le numéro de série est inscrit sur l'autocollant qui est apposé sur le système de résistance (l'emplacement de l'autocollant est indiqué sur le schéma en première page.)

Nous vous suggérons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur



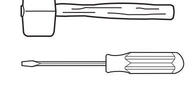
ASSEMBLAGE

Facilitez-vous l'assemblage

Ce manuel est conçu pour que le système de résistance puisse être assemblé correctement par la plupart des gens. Néanmoins, il est important de réaliser que le système de résistance est composé d'un grand nombre de pièces et que le procédé d'assemblage prendra du temps. La plupart des gens ont trouvé qu'en prévoyant du temps à l'avance, l'assemblage se passe dans les meilleures conditions.

Avant de commencer l'assemblage, veuillez lire les instructions suivantes avec attention :

- L'assemblage requiert deux personnes.
- Disposez toutes les pièces sur une aire dégagée et retirez tous les papiers d'emballage ; ne jetez pas les d'emballages avant d'avoir fini l'assemblage.
- ***Pour vous aider à identifier les petites pièces, référez-vous au TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIECES.*** Remarque: certaines petites pièces ont été préalablement assemblées pour faciliter le transport. Si vous n'arrivez pas à trouver une pièce dans le sac des pièces, assurez-vous qu'elle n'ait pas été préalablement assemblée.
- Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.
- Lorsque vous assemblez le système de résistance, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme indiqué sur les schémas.

Les clés hexagonales  **incluses et les outils suivants (non-inclus) sont requis pour l'assemblage :**

- **deux clés à molette**
- **un maillet en caoutchouc**
- **un tournevis plat**
- **un tournevis cruciforme**
- **un lubrifiant quelconque tel que graisse ou vaseline et de l'eau savonneuse vous seront aussi nécessaires.**

L'assemblage sera plus facile si vous avez les outils suivants : un jeu de douilles, des clés plates ou polygonales ou à cliquet.

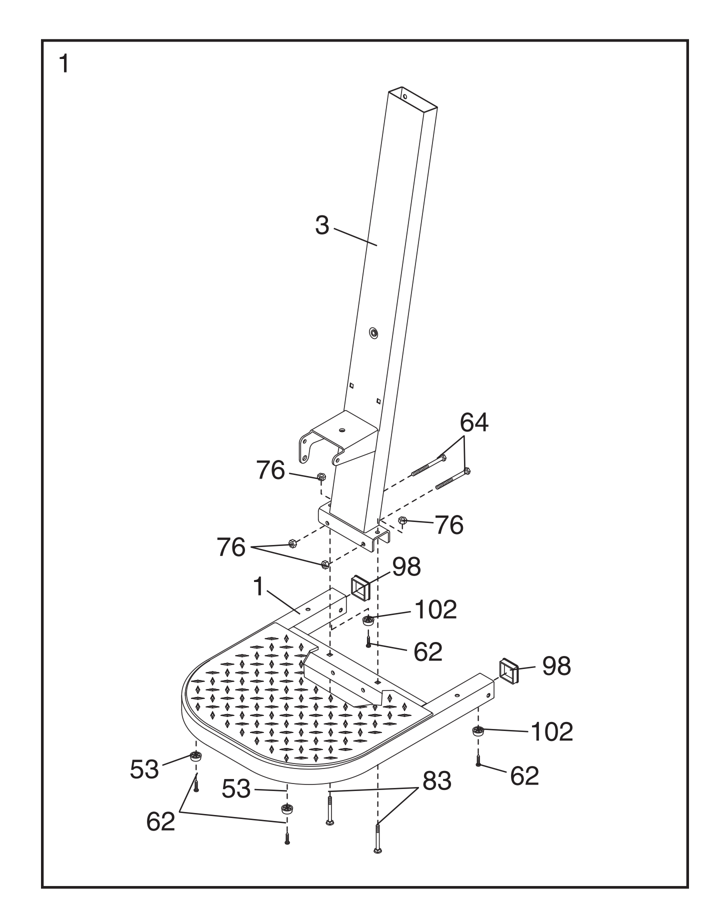
1.

Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir lu attentivement les instructions ci-dessus.

Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 50mm (98) dans la Base (1).

Attachez deux Pieds en Plastique (53) et deux Grands Pieds en Plastique (102) sur la Base (1) à l'aide de quatre Vis de M4 x 16mm (62).

Attachez le Montant (3) à la Base (1) à l'aide de deux Boulons de Carrosserie de M10 x 66mm (83), deux Boulons de M10 x 72mm (64), et quatre Ecrous de Verrouillage en Nylon de M10 (76) comme illustré. **Remarque : cette étape sera plus facile à réaliser si le Montant et la Base sont couchés sur leurs cotés.**



2. Attachez une Roue (31) sur l'extérieur de la Base (1) à l'aide d'un Boulon de M10 x 108mm (81), trois Rondelles de M10 (75), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Roue doit pouvoir pivoter.**

   Attachez l'autre Roue (non-illustrée) de la même manière.

3. Enfoncez un Embout Mâle de 38 x 64mm (41) dans chaque extrémité du Tube Transversal (11).

   Orientez le Tube Transversal (11) comme illustré, les tubes soudés vers le bas. Attachez la Plaque pour Pied (23) et le Tube Transversal au Montant (3) avec deux Boulons de Carrosserie de M10 x 143mm (73), deux Rondelles de M10 (75) et deux Ecrous de M10 (47). **N'insérez pas encore un boulon dans le trou supérieur dans la Plaque pour Pied.**

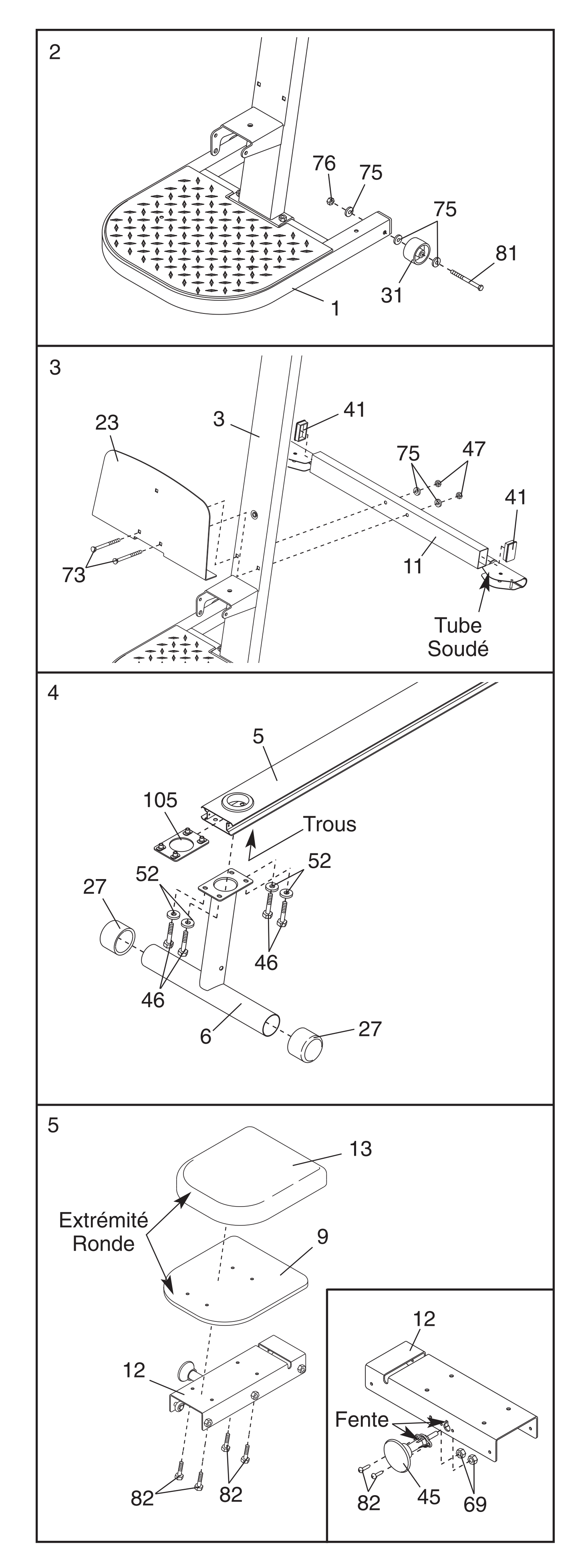
4. Appuyez deux Embouts Femelles Ronds de 57mm aux extrémités de la Jambe Avant (6)

   Orientez le Rail du Banc (5) comme indiqué. Glissez le Support du Rail (105) dans l'extrémité indiquée du Rail du Banc, et alignez les trous dans le Support avec les trous dans le Rail du Banc.

   Orientez la Jambe Avant (6) comme indiqué. Attachez la Jambe Avant au Rail du Banc (5) avec le Support du Rail (105), quatre Vis à Tête Ronde de M8 x 25mm (46), et quatre Rondelles Fendues de M8 (52).

5. **Référez-vous au dessin encadré.** Cliquez le Bouton du Siège (45) dans le Support du Siège (12) et attachez-le avec deux Vis de M6 x 16mm (82) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon Noirs de M6 (69). **Assurez-vous que la fente dans le Bouton soit alignée avec la fente dans le Support du Siège.**

   Orientez le Siège (13) et le Renfort du Siège (9) comme indiqué. Attachez le Siège et le Renfort du Siège au Support du Siège (12) avec quatre Vis de M6 x 16mm (82).



6. Tirez le Bouton du Siège (45, pas indiqué) au maximum, et glissez le Support du Siège (12) sur le Rail du Banc (5). Enclenché le Bouton du Siège dans le troisième trou depuis le bas du Rail du Banc.

   Référez-vous au dessin encadré. Attaché un Crochet (104) au bas du Rail du Banc (5).

   Appuyez les deux Embouts Mâles du Rail (99), avec les extrémités larges sur le haut ou le bas (comme indiqué), dans les extrémités du Rail du Banc (5). Attachez les Embouts avec quatre Vis de M4 x 16mm (62).

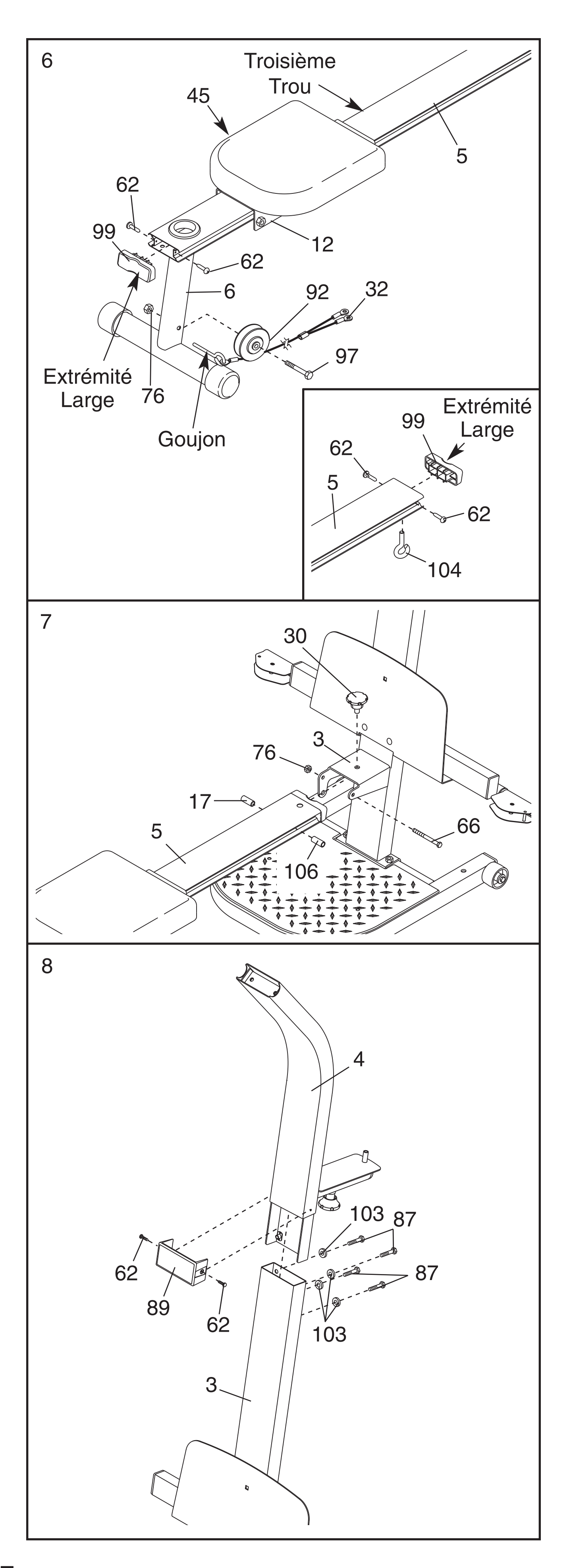
   Trouvez le Câble du Levier pour Jambes (32), qui a trois extrémités reliés au milieu avec un support. Faites passer l’extrémité du Câble avec le goujon sous la Poulie en « V » (92). Attachez la Poulie à la Jambe Avant (6) avec un Boulon de M10 x 107mm (97) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Glissez les deux autres extrémités du Câble sur le Crochet (104).**

7. Attachez le Rail du Banc (5) au Montant (3) avec un Boulon de M10 x 132mm (66), une Bague d’Espacement de 19mm (17), une Bague d’Espacement de 22mm (106), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Ne serrez pas trop l’Ecrou de Verrouillage ; le Rail du Banc doit pouvoir pivoter.**

   Serrez complètement le Bouton de Rangement (30) dans le Montant (3) et du Rail du Banc (5).

8. Attachez la Tour Latérale (4) au Montant (3) à l’aide de quatre Boulons à Tête Ronde de M10 x 25mm (87) et quatre Rondelles Fendue de M10 (103).

   Attachez la Plaque de Nom (89) sur la Tour Latérale (4) à l’aide de deux Vis de M4 x 16mm (62).



9. Enfoncez un Embout Mâle Rond de 38mm (38) dans chaque extrémité de la Barre Transversale de la Tour Latérale (10).

   Attachez deux Goujons (34) sur la Barre Transversale de la Tour Latérale (10) à l'aide de deux Rondelles de M8 (59) et deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M8 (65). **Ne serrez pas trop les Ecrous de Verrouillage ; les Goujons doivent pouvoir pivoter librement.**

   Attachez la Barre Transversale de la Tour Latérale (10) sur la Tour Latérale (4) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde de M10 x 65mm (70), deux Rondelles de M10 (75), et le Manchon de la Barre Transversale (93). **Assurez-vous que les Goujons (34) sont orientés comme illustré dans le schéma en encadré. S'ils ne le sont pas, tournez la Barre de la Tour Transversale de l'autre côté et ré-attachez-la.**

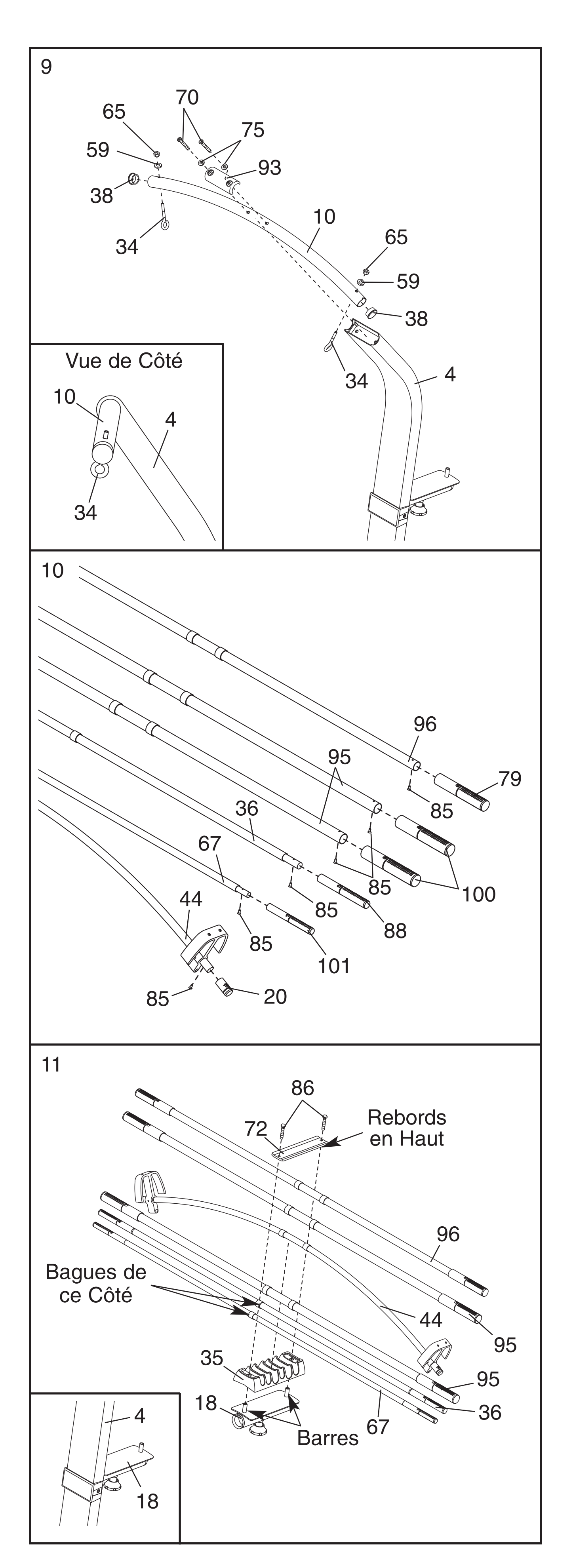
10. Attachez les deux Embouts de l'Arc Court de 10 Livres (20) à l'Arc Central de 10 Livres (44) à l'aide de deux Vis à Tête Plate de M4 x 12mm (85).

    En utilisant dix Vis à Tête Plate de M4 x 12mm (85), attachez les deux Embouts de l'Arc de 10 Livres (101) sur l'Arc Amovible de 10 Livres (67), les deux Embouts de l'Arc de 20 Livres (88) sur l'Arc Amovible de 20 Livres (36), les quatre Embouts de l'Arc de 80 Livres (100) sur les deux Arcs de 80 Livres (95), et les deux Embouts de l'Arc de 40 Livres (79) sur l'Arc de 40 Livres (96).

11. Localisez le Pivot de l'Arc (18) sur la Tour Latérale (4) (voir schéma en encadré). Glissez le Socle d'Espacement des Arcs (35) sur les barres sur le Pivot de l'Arc. **Assurez-vous que le Socle d'Espacement est orienté comme illustré sur le schéma.**

    Placez les Arcs dans le Socle d'Espacement des Arcs (35) dans l'ordre suivant : l'Arc Amovible de 10 Livres (67), l'Arc Amovible de 20 Livres (36), un Arc de 80 Livres (95), l'Arc Central de 10 Livres (44), un Arc de 80 Livres (95), et un Arc de 40 Livres (96). **Assurez-vous que les bagues indiquées sont du côté indiqué et que les flèches pointent vers le Socle d'Espacement.**

    Attachez la Plaque de Blocage des Arcs (72), les rebords vers le haut, sur le Socle d'Espacement des Arcs (35) à l'aide de deux Vis à Tête Ronde de M8 x 19mm (86).



12. Enfoncez deux Embouts Mâles Carrés de 25mm (54) dans l'extrémité indiquée du Cadre du Dossier (15).

    Attachez un Pied en Plastique (53) sur le Cadre du Dossier (15) à l'aide d'une Vis de M4 x 16mm (62).

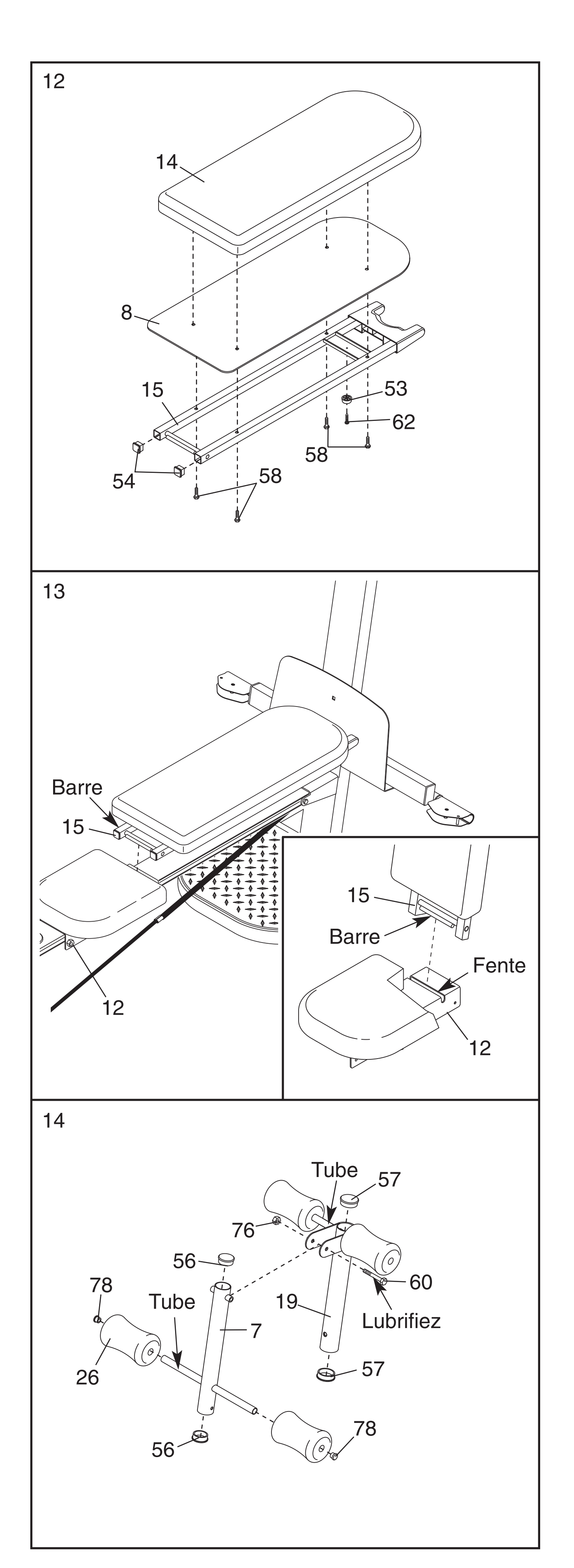
    Orientez le Dossier (14) et le Renfort du Dossier (8) comme illustré. Attachez le Dossier et le Renfort du Dossier sur le Cadre du Dossier (15) à l'aide de quatre Boulons de M6 x 45mm (58).

13. Enfoncez la barre dans le Cadre du Dossier (15) dans la fente sur le Support du Siège (12). **Tenez le Cadre du Dossier à la verticale au-dessus du Support du Siège puis glissez la barre dans la fente, comme illustré dans le schéma en encadré.**

14. Appuyez deux Embouts Mâles Ronds de 50mm (57) dans le haut et dans le bas de l'Exerciseur pour Jambes (19). Appuyez deux Embouts Mâles Ronds de 45mm (57) dans le haut et dans le bas du Levier pour Jambes (7).

    Lubrifiez un Boulon de M10 x 69mm (60) avec de la graisse. Attachez le Levier pour Jambes (7) à la l'Exerciseur pour Jambes (19) à l'aide du Boulon et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Ne serrez pas trop l'Ecrou de Verrouillage ; le Levier pour Jambes doit pouvoir pivoter facilement.**

    Appuyez deux Embouts Mâles Ronds de 19mm (78) dans le tube sur le Levier pour Jambes (7). Glissez deux Coussinets en Mousse (26) sur les tubes. **Répétez avec le tube sur l'Exerciseur pour Jambes (19).**



15. Glissez l'Exerciseur pour Jambes (19) dans le Rail du Banc (5). Alignez le trou dans l'Exerciseur pour Jambes avec un trou dans la Jambe Avant (6). Serrez le Bouton du Banc (42) dans le trou dans l'Exerciseur pour Jambes.

    Branchez le goujon sur le Câble du Levier pour Jambes (32) au côté indiqué du Levier pour Jambes (7) avec un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M8 (65).

16. **Localisez le Câble Long (80).** Enfilez une des extrémités du Câble dans le tube soudé sur l'extrémité indiquée du Tube Transversale (11) puis dans un Bras Pivotant (22). Si nécessaire, utilisez la pointe d'un tournevis pour sortir l'extrémité du Câble du Bras Pivotant. **Assurez-vous que le Câble est sur le côté indiqué de la barre soudée sur le Bras Pivotant.**

    Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Poulie de 90mm (28). Attachez la Poulie et le Demi-Boîtier de Poulie (109) à l'intérieur du Bras Pivotant (22) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 47mm (71) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).

17. Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Poulie de 90mm (28). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (29) Attachez la Poulie et un Boîtier de Poulie (29) sur le Boulon de Carrosserie de M10 x 143mm (73) indiqué à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

18. Attachez un Logement de Poulie (94) au sillon en « U » indiqué sur l'Arc Central de 10 Livres (44) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 102mm (24), deux Bagues de Pivot (74) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).

    Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Poulie de 90mm (28). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (29) à l'intérieur du Logement de Poulie (94) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 47mm (71) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

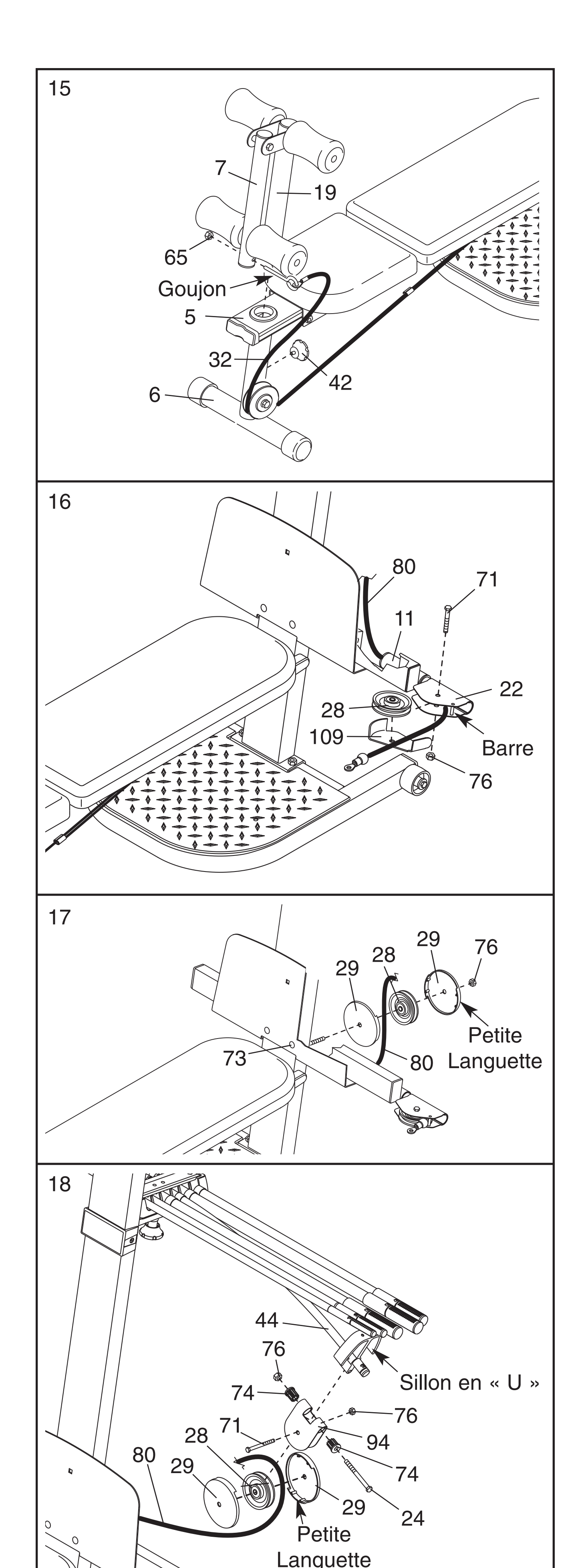
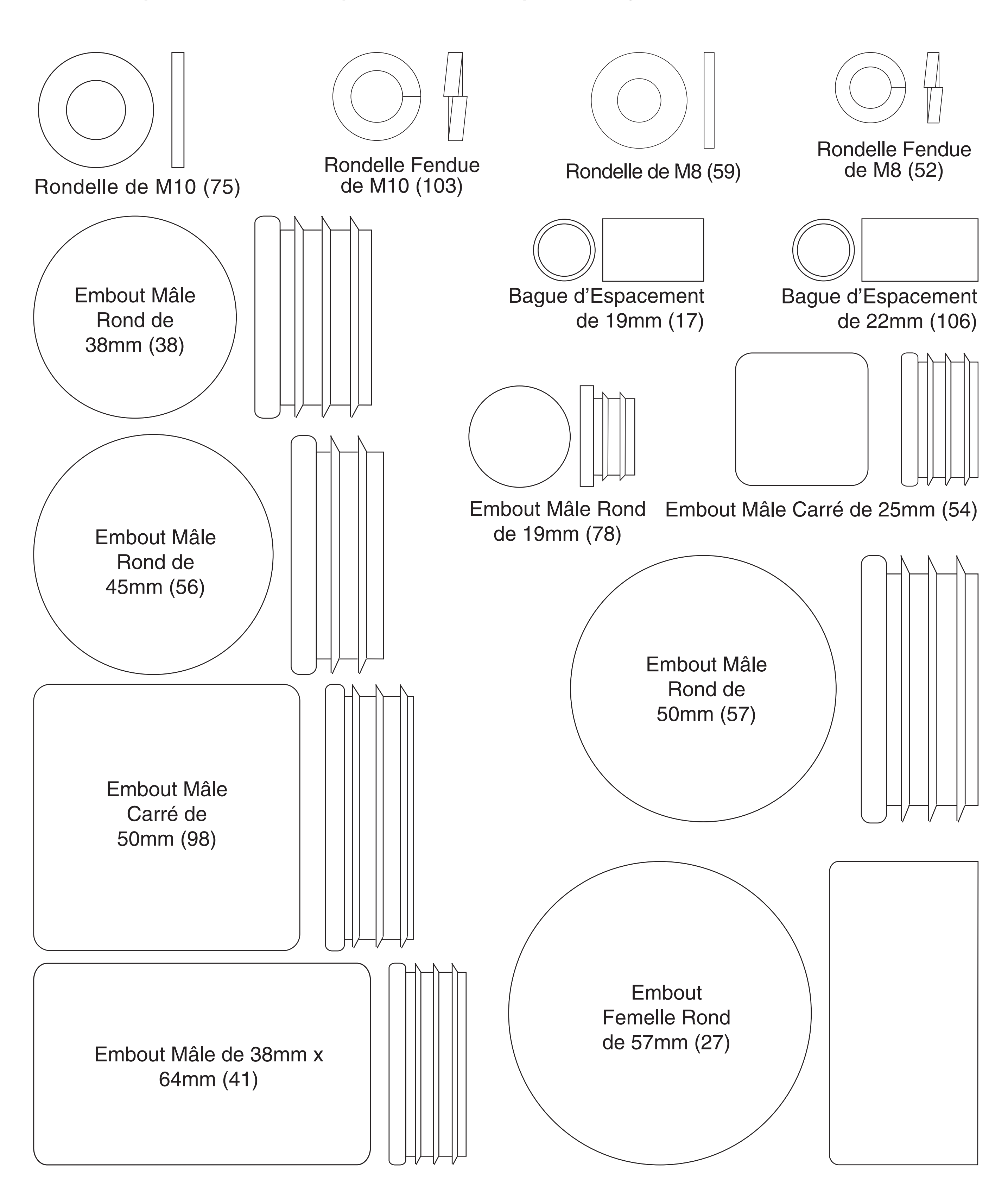


TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées dans l'assemblage. Le nombre entre parenthèses réfère au numéro de la pièce (référez-vous aux LISTE DES PIÈCES au centre de ce manuel de l'utilisateur). **Remarque : certaines pièces sont déjà assemblées ; si vous ne pouvez pas trouver une pièce dans le sac des pièces, vérifiez si la pièce est déjà assemblée.**



LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle WEEVSY59430

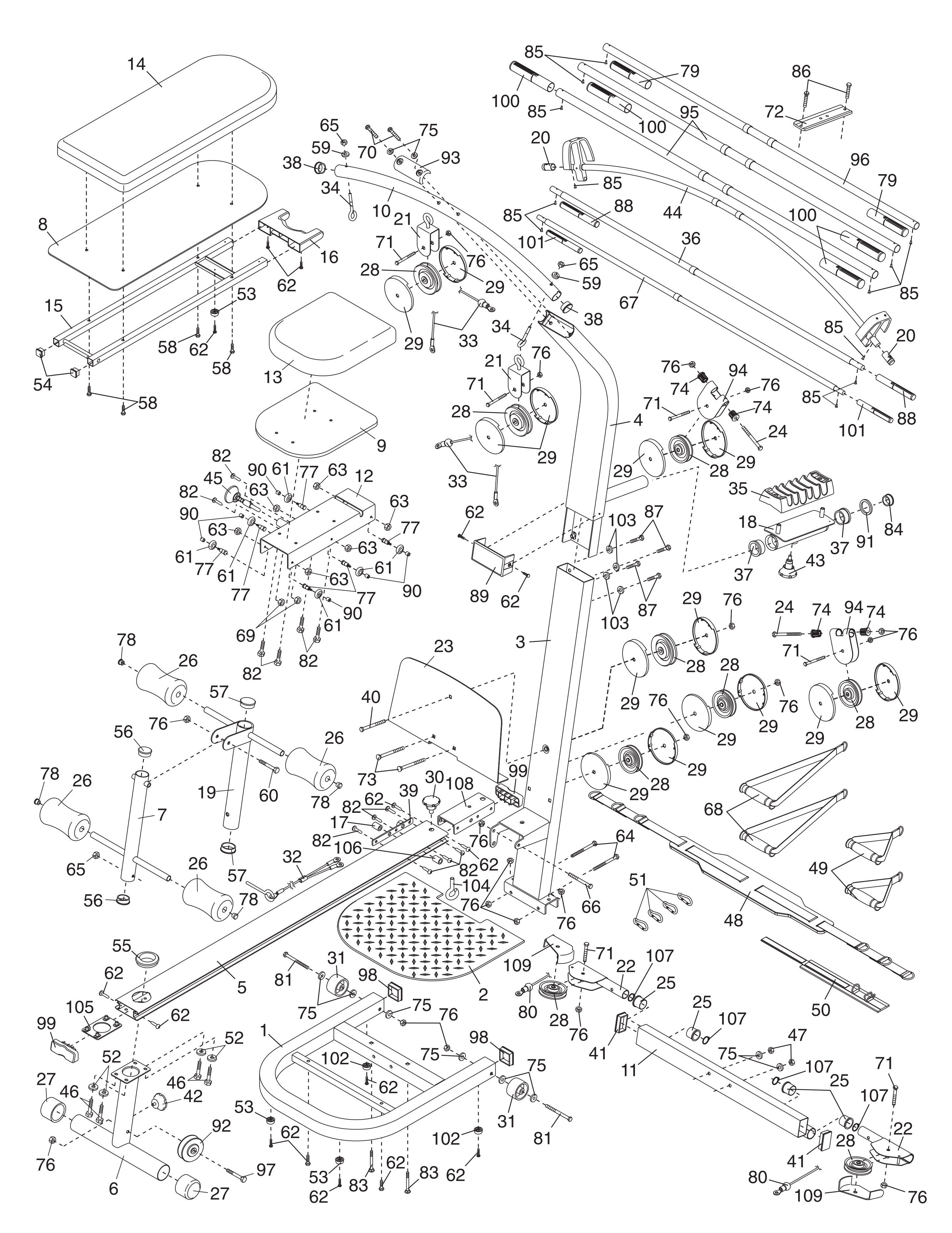
R0903A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Base
2	1	Plaque de la Base
3	1	Montant
4	1	Tour Latérale
5	1	Rail du Banc
6	1	Jambe Avant
7	1	Levier pour Jambes
8	1	Renfort du Dossier
9	1	Renfort du Siège
10	1	Barre Transversale de la Tour Latérale
11	1	Tube Transversal
12	1	Support du Siège
13	1	Siège
14	1	Dossier
15	1	Cadre du Dossier
16	1	Embout du Dossier
17	1	Bague d'Espacement de 19mm
18	1	Pivot de l'Arc
19	1	Exerciseur pour Jambes
20	2	Embout d'Arc Court de 10 Livres
21	2	Logement de Poulie Supérieure
22	2	Bras Pivotant
23	1	Plaque pour Pied
24	2	Boulon à Tête Ronde de M10 x 102mm
25	4	Bague du Bras
26	4	Coussinet en Mousse
27	2	Embout Femelle Rond de 57mm
28	9	Poulie de 90mm
29	14	Boîtier de Poulie
30	1	Bouton de Rangement
31	2	Roue
32	1	Câble du Levier pour Jambe
33	2	Câble Court
34	2	Goujon
35	1	Socle d'Espacement des Arcs
36	1	Arc Amovible de 20 Livres
37	2	Bague de Pivot
38	2	Embout Mâle Rond de 38mm
39	1	Support du Rail du Banc
40	1	Boulon à Tête Ronde de M10 x 116mm
41	2	Embout Mâle de 38mm x 64mm
42	1	Bouton du Banc
43	1	Bouton de Pivot
44	1	Arc Central de 10 Livres
45	1	Bouton du Siège
46	4	Vis à Tête Ronde de M8 x 25mm
47	2	Ecrou de M10
48	1	Sangle du Presse pour Jambes
49	2	Poignée Courte
50	1	Sangle pour Chevilles
51	4	Attache de Câble
52	4	Rondelle Fendue de M8
53	3	Pied en Plastique
54	2	Embout Mâle Carré de 25mm
55	1	Bague Interne Rond de 45mm
56	2	Embout Mâle Rond de 45mm
57	2	Embout Mâle Rond de 50mm
58	4	Vis de M6 x 45mm
59	2	Rondelle de M8
60	1	Boulon de M10 x 69mm
61	6	Roue du Siège
62	15	Vis de M4 x 16mm
63	6	Écrou de Verrouillage en Zinc de M6
64	2	Boulon de M10 x 72mm
65	3	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
66	1	Boulon de M10 x 132mm
67	1	Arc Amovible de 10 Livres
68	2	Poignée Longue
69	2	Écrou de Verrouillage en Nylon Noir de M6
70	2	Vis à Tête Ronde de M10 x 65mm
71	6	Boulon à Tête Ronde de M10 x 47mm
72	1	Plaque de Blocage des Arcs
73	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 143mm
74	4	Bague de Pivot
75	10	Rondelle de M10
76	20	Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10
77	6	Boulon à Épaulement de M6
78	4	Embout Mâle Rond de 19mm
79	2	Embout de l'Arc de 40 Livres
80	1	Câble Long
81	2	Boulon de M10 x 108mm
82	12	Vis de M6 x 16mm
83	2	Boulon de Carrosserie de M10 x 66mm
84	1	Embout de Pivot
85	12	Vis à Tête Plate de M4 x 12mm
86	2	Vis à Tête Ronde de M8 x 19mm
87	4	Vis à Tête Ronde de M10 x 25mm
88	2	Embout de l'Arc de 20 Livres
89	1	Plaque de Nom
90	6	Bague d'Espacement de 11mm
91	1	Bague de Maintien
92	1	Poulie en « V »
93	1	Manchon de la Barre Transversale
94	2	Logement de Poulie
95	2	Arc de 80 Livres
96	1	Arc de 40 Livres
97	1	Boulon de M10 x 107mm
98	2	Embout Mâle Carré de 50mm
99	2	Embout Mâle du Rail
100	4	Embout de l'Arc de 80 Livres
101	2	Embout de l'Arc de 10 Livres
102	2	Grand Pied en Plastique
103	4	Rondelle Fendue de M10
104	1	Crochet
105	1	Support du Rail
106	1	Bague d'Espacement de 22mm
107	4	Bague-Attache
108	1	Support du Bouton de Rangement
109	2	Demi-Boîtier de Poulie
#	1	Manuel de L'Utilisateur
#	1	Guide d'Exercice
#	1	Autocollant d'Exercice
#	1	Grande Clé Hexagonale
#	1	Petite Clé Hexagonale
#	5	Vidéocassette

Remarque : "#" Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notification. Pour commander des pièce de rechange, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ—Nº. du Modèle WEEVSY59430

R0903A



19. Enroulez le Câble Long (80) sous une Poulie de 90mm (28) comme illustré. Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (29) sur le Montant (3) à l'aide d'un Bouton à Tête Ronde de M10 x 116mm (40) et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

20. Attachez le Logement de Poulie (94) sur le sillon en « U » indiqué sur l'Arc Central de 10 Livres (44) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 102mm (24), deux Bagues de Pivot (74), et un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).

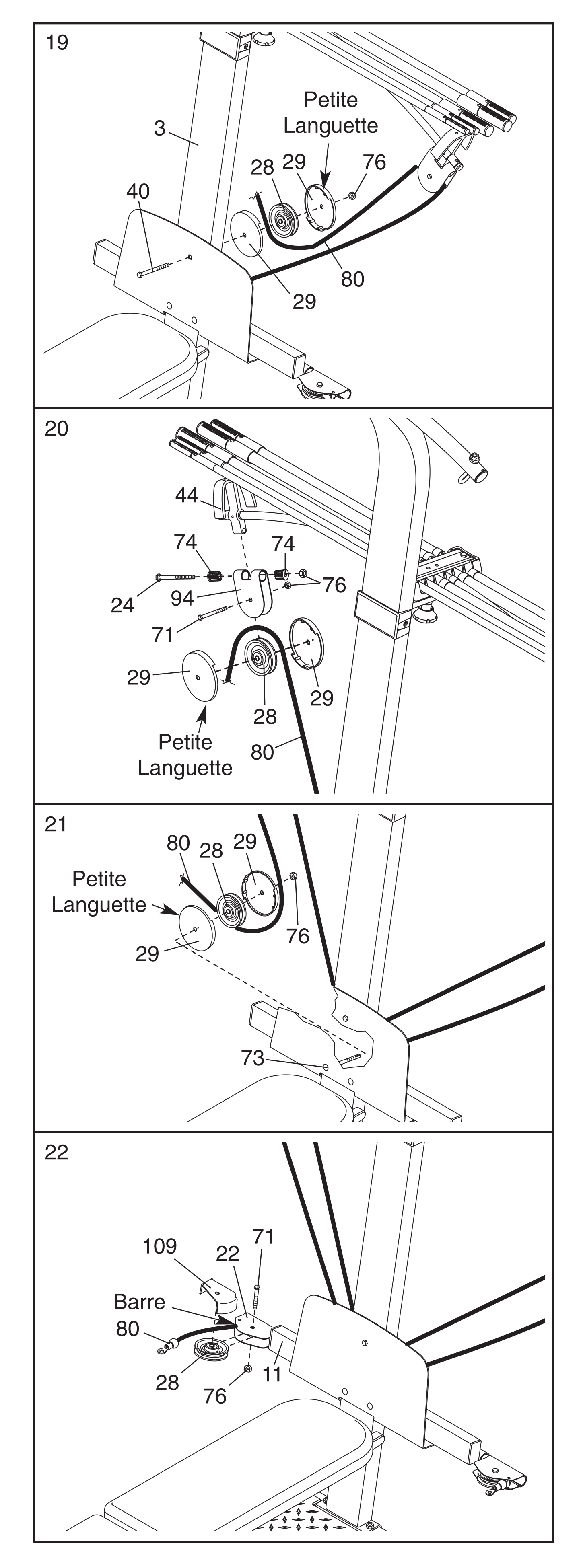
    Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Poulie de 90mm (28). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (29) à l'intérieur du Logement de Poulie (94) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 47mm (71) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

21. Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Poulie de 90mm (28). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (29) sur le Boulon de Carrosserie de M10 x 143mm (73) indiqué à l'aide d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

22. Assurez-vous qu'il n'y a aucun Arc (non-illustré) sous les sillons en « U » sur l'Arc Central de 10 Livres (non-illustré). Demandez à une deuxième personne de tirer sur le Câble Long (80) pour qu'il y ait du jeu dans le Câble.

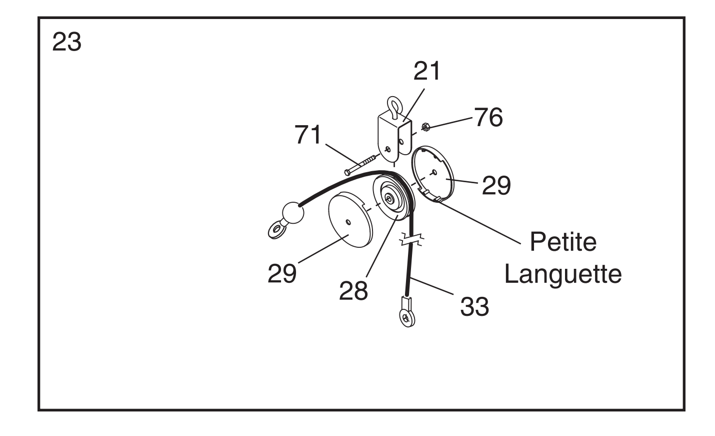
    Insérez l'extrémité du Câble Long (80) dans le tube soudé sur le Tube Transversal (11). Si nécessaire, utilisez la pointe d'un tournevis pour sortir l'extrémité du Câble du Bras Pivotant (22). **Assurez-vous que le Câble est du coté indiqué de la barre soudée sur le Bras Pivotant.**

    Enroulez le Câble Long (80) autour d'une Poulie de 90mm (28). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (109) à l'intérieur du Bras Pivotant (22) à l'aide d'un Boulon de M10 x 47mm (71) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76).



23. **Localisez les deux Câbles Courts (33).** Enroulez un des Câbles autour d'une Poulie de 90mm (28). Attachez la Poulie et une paire de Boîtiers de Poulie (29) sur un Logement de Poulie Supérieure (21) à l'aide d'un Boulon à Tête Ronde de M10 x 47mm (71) et d'un Ecrou de Verrouillage en Nylon de M10 (76). **Assurez-vous que les petites languettes sur les Boîtiers de Poulie sont dans la position indiquée.**

    Répétez cette étape avec l'autre Câble Court (33).



24. Assurez-vous que toutes les pièces sont bien serrées. L'utilisation des pièces restantes sera décrite dans la section AJUSTEMENTS à la page suivante.

    Avant d'utiliser le système de résistance, tirez plusieurs fois le câble long pour vous assurer qu'il coulisse sans accroc dans les poulies. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas bien installés aux creux des poulies, ils peuvent être abîmés lors de l'utilisation de résistance très lourd. Veuillez vous référer au DIAGRAMME DU CÂBLE à la page 16 de ce manuel.**

AJUSTEMENTS

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster le système de résistance. Référez-vous aux CONSEILS POUR L'EXERCICE à la page 17 pour des informations importantes concernant l'exercice. De plus, référez-vous au guide d'exercice inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

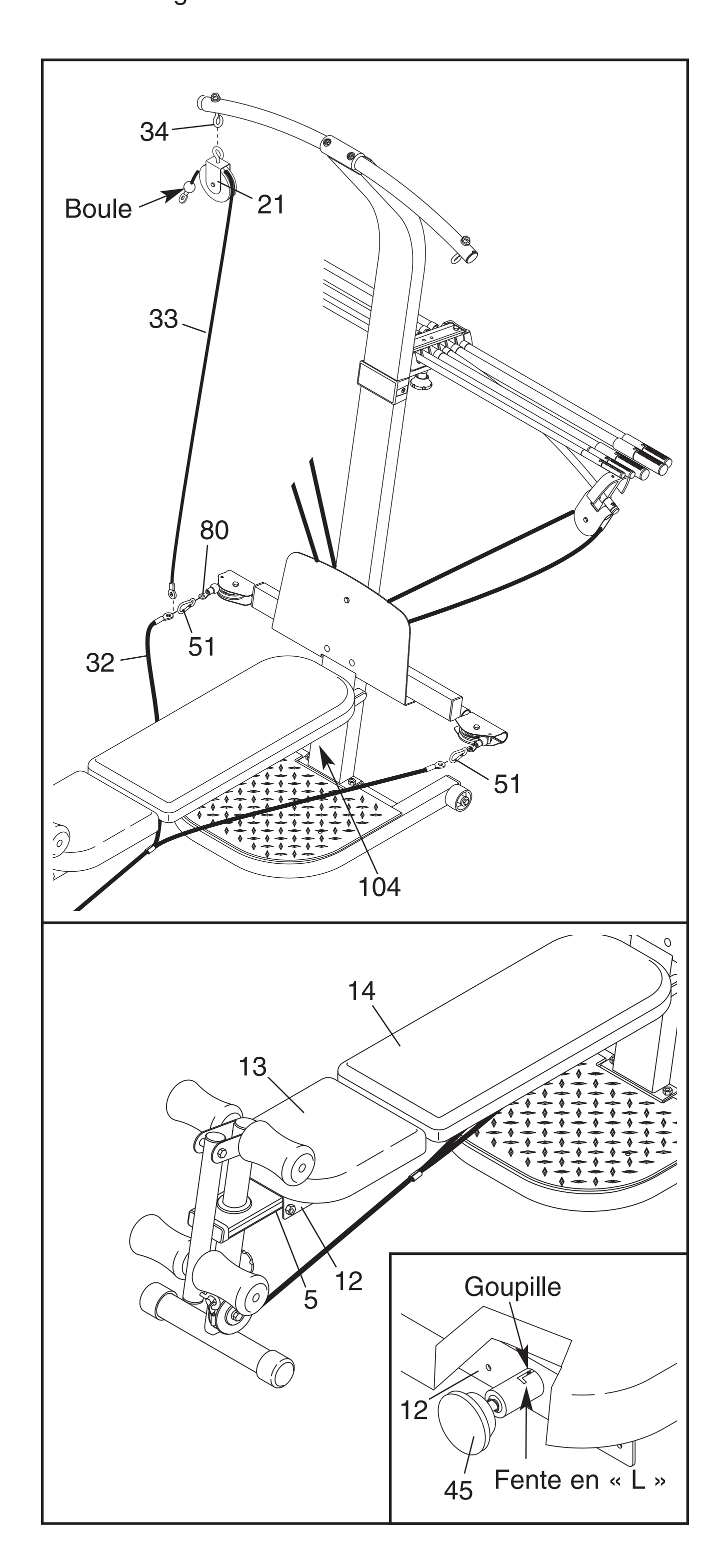
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées chaque fois que vous utilisez le système de résistance. Remplacez immédiatement les pièces usées. Le système de résistance peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants. Les arcs peuvent être nettoyés avec un produit de protection du vinyle et du caoutchouc en vente dans les magasins d'accessoires automobiles.

ATTACHER LES POULIES SUPERIEURES ET LE LEVIER POUR JAMBES

Pour utiliser une poulie supérieure, glissez le crochet sur le Logement de Poulie Supérieure (21) sur le Goujon (34). Attachez l'extrémité du Câble Court (33) sans la boule à l'extrémité du Câble Long (80) à l'aide d'une Attache de Câble (51). **Attachez l'autre poulie supérieure de la même manière.**

Pour utiliser le Levier pour Jambes (non-illustré), attachez les deux extrémités du Câble du Levier pour Jambes (32) aux extrémités du Câble Long (80) à l'aide de deux Attaches de Câble (51).

Retirez les poulies supérieures et détachez le Câble du Levier pour Jambes (32) quand vous ne les utilisez pas. Rangez les extrémités du Câble du Levier pour Jambes sur le Crochet (104) sous le Rail du Banc (non-illustré).



AJUSTER LE SIEGE

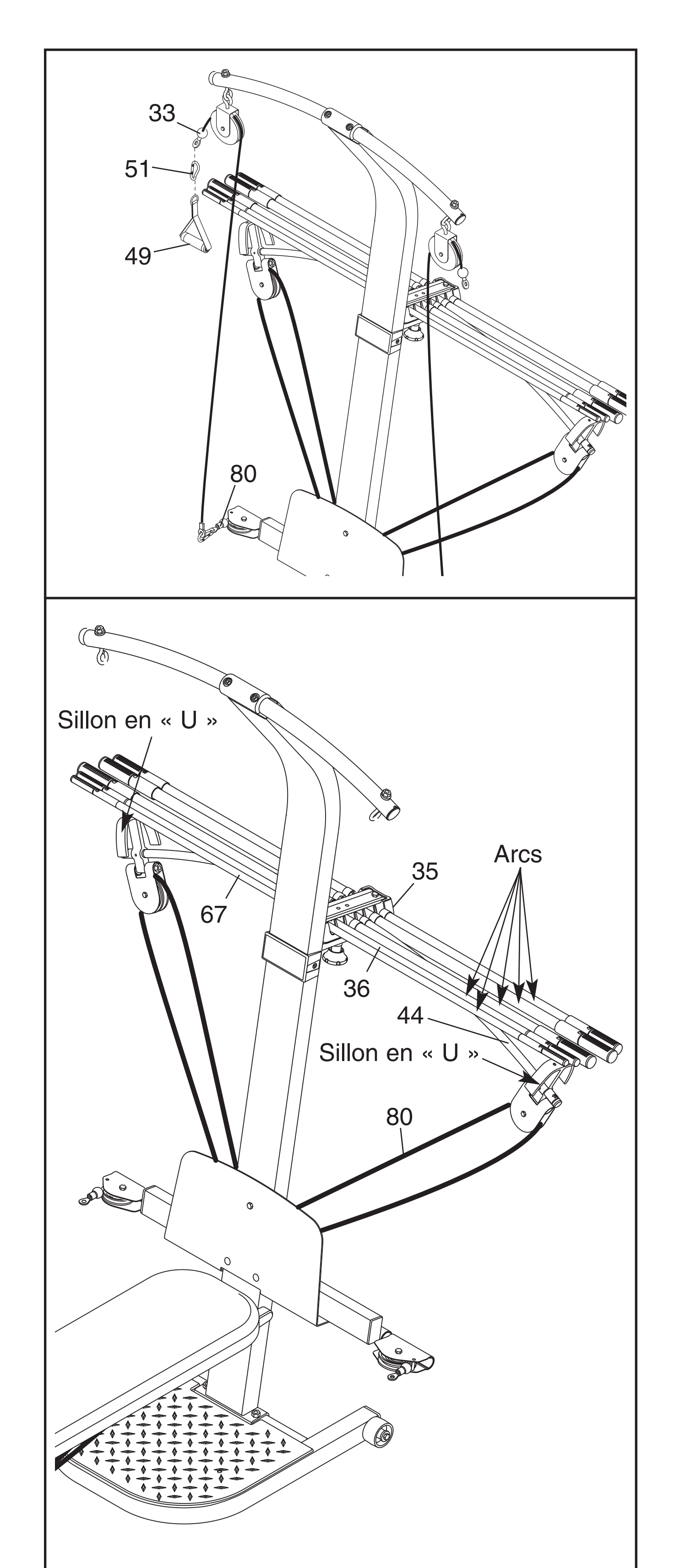
Le Siège (13) peut être ajusté dans quatre positions sur le Rail du Banc (5). Pour déplacer le Siège (13), tirez le Bouton du Siège (45) autant que possible, puis glissez le Siège dans la position désirée. Enfoncez le Bouton du Siège dans un trou d'ajustement sur le Rail du Banc.

Pour effectuer des exercices de rameur, la presse pour jambes doit être attachée au câble long (voir ATTACHER LES ACCESSOIRES à la page 14), et le Support du Siège (12) doit pouvoir coulisser le long du Rail du Banc (5). Retirez d'abord le Dossier (14) du Support du Siège (voir AJUSTER LE DOSSIER à la page 15). Tirez ensuite le Bouton du Siège (45) autant que possible puis tournez le Bouton de manière à ce que la goupille soit posée sur l'extrémité de la fente en « L » (voir schéma en encadré).

ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour attacher une Poignée Courte (49) à une poulie supérieure, il faut tout d'abord attacher la poulie supérieure au système de résistance (voir ATTACHER LES POULIES SUPERIEURES ET LE LEVIER POUR JAMBES à la page 13). Ensuite, attachez la Poignée Courte au Câble Court (33) à l'aide d'une Attache de Câble (51).

Les Poignées Longues (non-illustrées) et la Sangle de Chevilles (non-illustrée) peuvent être attachées au Câble Long (80) à l'aide d'Attaches de Câble (51). Attachez la Sangle de la Presse pour Jambes (non-illustrée) aux deux extrémités du Câble Long, ou la barre latérale en option aux Câbles Courts (33), à l'aide de deux Attaches de Câble.



AJUSTER LA RESISTANCE

Pour ajouter de la résistance, tenez fermement un sillon en « U » sur l'Arc Central de 10 Livres (44) puis poussez l'extrémité d'un arc dessous. Répétez cette manœuvre avec l'autre extrémité de l'arc. Si vous désirez plus de résistance, ajoutez un arc à la fois.

Remarque : quand vous ajoutez de la résistance, commencez toujours par l'arc le plus lourd puis finissez avec l'arc le plus léger. Quand vous retirez des arcs des sillons en « U », commencez par l'arc le plus léger et finissez avec l'arc le plus lourd.

⚠ATTENTION : quand vous ajoutez de la résistance, assurez-vous que les deux extrémités de l'arc sont bien en place sous les deux sillons en « U ». Les bagues sous les Arcs Amovibles (36, 67) doivent être poussées contre le Socle d'Espacement des Arcs (35). N'ajoutez ni ne retirez d'arcs des sillons en « U » alors que l'extrémité du câble long est tirée.

Remarque : le utilise la résistance progressive. Alors que les arcs commencent à plier, le niveau de résistance augmente graduellement. En continuant à plier les arcs, la résistance augmente rapidement.

Remarque : 1 livre=0,454 kilogrammes.

AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (14) peut être utilisé dans une position horizontale ou dans trois positions inclinées. Pour utiliser le dossier dans une position horizontale, attachez le Support du Siège (12) au trou dans le Rail du Banc (5) le plus près de l'Exerciseur pour Jambes (19) (référez-vous à l'AJUSTEMENT DU SIÈGE à la page 13). Pour utiliser le Dossier dans une position inclinée, attachez le Cadre du Siège à l'un des trois trous d'ajustement sur le Montant (3) du côté du Rail du Banc. Posez le Dossier contre le Montant.

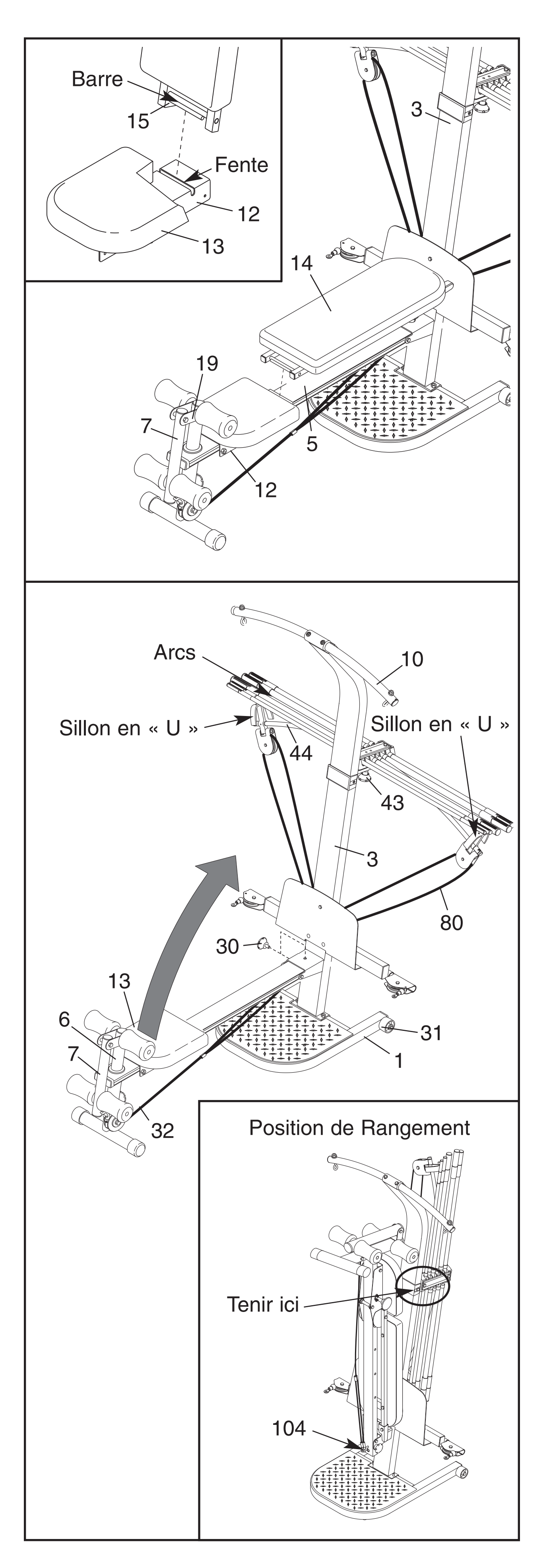
Pour des exercices d'aviron et pour utiliser le Levier pour Jambes (7), enlevez le Dossier (14) du Support du Siège (12). Tenez le Dossier verticalement au-dessus du Siège (13) et soulevez la barre hors de la fente dans le Support du Siège (référez-vous au dessin encadré). Pour utilisez le Levier pour Jambes (7), attachez le Support du Siège (12) au second trou du Levier pour Jambes.

RANGER LE SYSTEME DE RESISTANCE

Pour ranger le système de résistance, glissez les extrémités du Câble du Levier pour Jambes (32) sur le Crochet (104). Assurez-vous que le Siège (13) est dans la position la plus proche de la Jambe Avant (6) (voir AJUSTER LE SIEGE à la page 13). Retirez ensuite le Bouton de Rangement (30) du Montant (3). Soulevez la Jambe Avant en direction de la Barre Transversale de la Tour Latérale (10), et serrez le Bouton de Rangement dans le côté du Montant et du Rail du Banc. Retirez tous les arcs des sillons en « U » sur l'Arc Central de 10 Livres (44) (voir AJUSTER LA RESISTANCE à la page 14). Et enfin, desserrez le Bouton de Pivot (43) en le tirant le plus possible. Tournez l'assemblage des arcs à la verticale et enfoncez le Bouton de Pivot dans le pivot sur la Tour Latérale (4). **Remarque : en rangeant les arcs à la verticale, vous prolongerez leur durée de vie.**

Pour déplacer le système de résistance, placez la pointe de votre chaussure sur l'extrémité de la Base (1) et tenez le système de résistance aux endroits indiqués. Faites basculer le système de résistance sur les Roues (31) et faites-le rouler jusqu'à son nouvel emplacement. **Faites attention de ne pas coincer vos mains dans la Jambe Avant (6) ou le Levier pour Jambes (7) quand vous faites basculer le système en arrière.**

⚠ATTENTION : assurez-vous d'avoir retiré tous les arcs des sillons en « U » avant de mettre l'assemblage des arcs dans sa position de rangement. Assurez-vous que l'assemblage des arcs est dans la position horizontale et que le Bouton de Rangement (30) est en place et bien serré chaque fois que vous utilisez le système de résistance.



UTILISER LES ARCS AMOVIBLES

Vous pouvez utiliser les Arcs Amovibles (36, 67) pour des exercices sans le système de résistance, comme indiqué dans la cassette-vidéo ou dans le guide d'exercice. Pour retirer un Arc, sortez-le du Socle d'Espacement des Arcs (35) en le tirant.

Pour remettre les Arcs Amovibles (36, 67) en place, glissez-les dans le Socle d'Espacement des Arcs (35) du côté indiqué, de manière à ce que les flèches sur les bagues pointent vers le Socle d'Espacement des Arcs. **Assurez-vous que les bagues sont poussées contre le Socle d'Espacement des Arcs.**

AJUSTEMENT DE L'EXERCISEUR POUR JAMBES

Pour ajuster le poids de l'Exerciseur pour Jambes (19), enlever le Bouton du Banc (42) de la Jambe Avant (6). Alignez le trou dans l'Exerciseur pour Jambes avec l'un des trous dans la Jambe Avant. Resserrez le Bouton dans la Jambe Avant et l'Exerciseur pour Jambes.

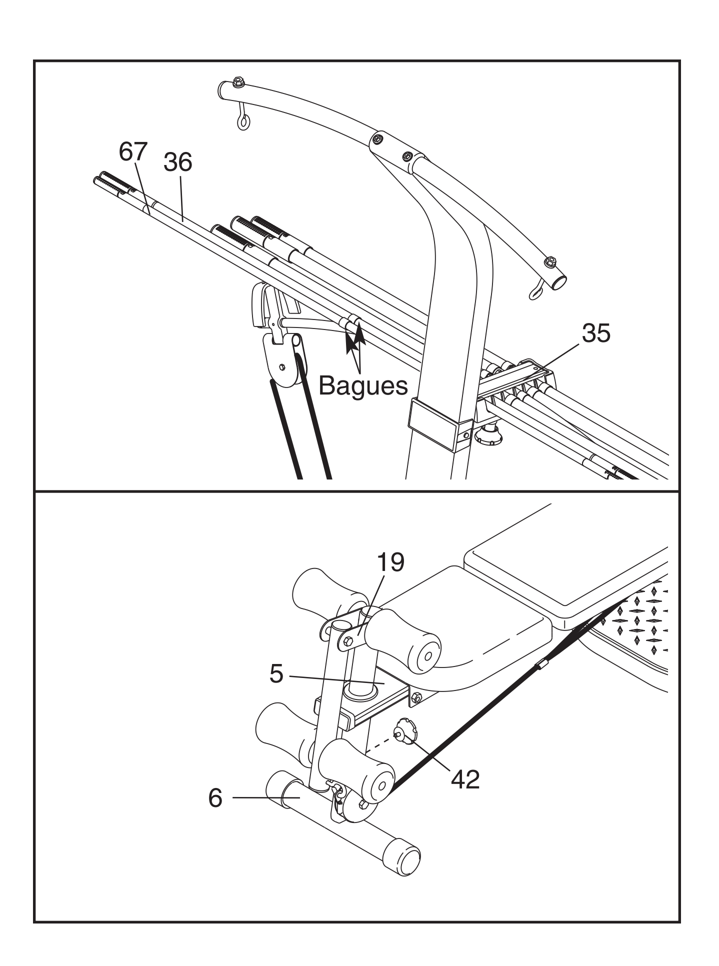
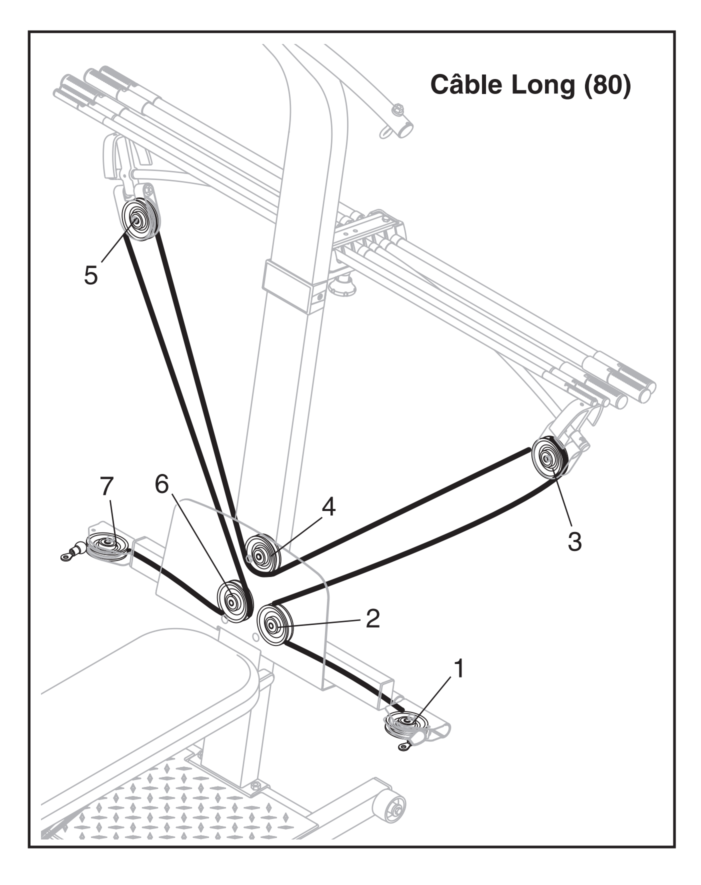


DIAGRAMME DU CÂBLE

Le diagramme du Câble indique l'emplacement correct du Câble Long (80). Utilisez le diagramme pour vous assurer d'avoir bien assemblé le Câble. Si le Câble n'est pas bien placé, le système de résistance ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent les emplacements corrects du Câble.



CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Travailler les Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui vous semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous effectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Cross training est une manière efficace d'obtenir un programme de mise en forme complet et équilibré. Un exemple d'un programme équilibré :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, tel que le vélo, le jogging ou la natation.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Le choix de la durée exacte de chaque entraînement ainsi que le nombre de répétitions ou de séries exécutés est un choix individuel. Il est important d'éviter de trop vous entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements durant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi très importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'échauffement prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

ENTRAÎNEMENT

Chaque entraînement devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe de muscle principal, en accentuant les régions que vous voulez développer le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée où votre niveau d'énergie est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le Guide de l'Exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à le tableau des muscles à la page 18 pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale. Ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :
- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'équipement et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements. Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez—ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'étirer après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraînement. Les Graphiques à page 19 de ce manuel peuvent être photocopiés et utilisés pour établir et enregistrer vos entraînements. Ecrivez la date, les exercices effectués, la résistance sélectionnée, et le nombre de répétitions et de séries effectuées. Ecrivez votre poids et vos mensurations à la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clé d'un programme d'exercices repose avant tout sur la régularité.

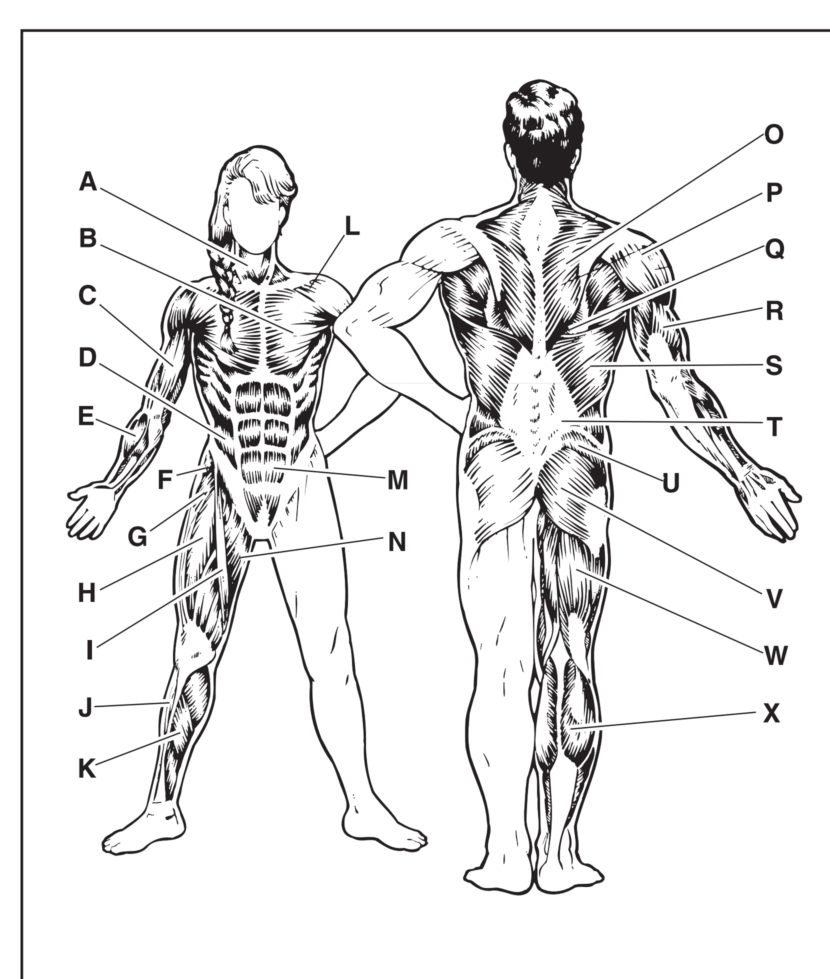


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du Bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date :
____/____/____

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date :
____/____/____

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, veuilles contacter le service à la clientèle au numéro suivant :

(33) 01 30 86 56 81

Fax : (33) 01 39 14 27 72

du lundi au jeudi de 9h00 à 13h00 et de 14h00 à 18h00 et le vendredi de 14h00 à 17h00 (à l'exception des jours fériés) et préparez l'information suivante :

- le NUMÉRO DU MODELÉ du produit (WEEVSY59430)
- le NOM de ce produit (le système de résistance CrossBow by WEIDER™ LEGEND)
- le NUMÉRO DE SÉRIE de ce produit (référez-vous à la couverture de ce manuel)
- la DESCRIPTION de la pièce ou des pièces (référez-vous au SCHÉMA DÉTAILLÉ ainsi qu'à la LISTE DES PIÈCES au centre de ce livret d'instructions)

Nº de Pièce 200569 R0903A